

「野菜を食べる」を習慣にしよう

野菜をしっかりとおいしく食べるための5つのポイント！！

POINT1

魚や肉、卵等のタンパク質の
おかずに合わせて倍の野菜を



POINT2

プラス
お手軽簡単+1皿



常備野菜を
作っておくと便利



冷凍野菜を使って
簡単な一品を

POINT3

プラス
1皿料理の時には
+具だくさんの汁物を



POINT4

プラス
主食や主菜に+野菜摂取量up!



POINT5

加熱して野菜をたっぷり食べよう

